Compromiso con Uno Mismo: La Decisión que Marca la Diferencia

GESTIÓN DEL CAPITAL HUMANO

Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

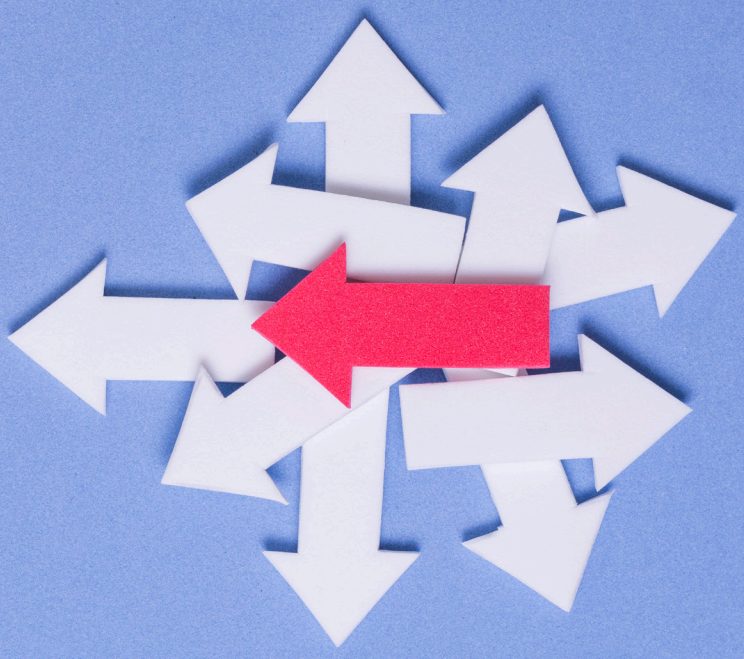
La palabra **"comprometerse"** proviene del latín ***compromittere,*** que está compuesta por dos prefijos:

· ***com***-: que significa "con", "junto".
· ***promittere:*** de pro ("adelante") + mittere ("enviar", "lanzar")

Etimológicamente comprometerse, ya sea contigo mismo, con alguien más o con el entorno, significa: **"lanzarse hacia delante junto a ti".**

"La calidad de vida de una persona está directamente relacionada con su compromiso con la excelencia, independientemente del campo que haya elegido."

Vince Lombardi



Con el tiempo, el verbo **comprometer** adquirió el sentido de **adquirir una obligación,** y **"comprometerse"** expresa **la acción voluntaria de asumir ese compromiso,** lo que implica **responsabilidad, implicación y consecuencia.**

Desde su raíz latina *compromittere* —"prometer junto" o "enviar hacia adelante"—, el compromiso implica una **acción voluntaria y orientada al futuro.** En el crecimiento personal, comprometerse significa **asumir un rol activo en el propio desarrollo:** fijar metas, tomar decisiones conscientes y sostener el esfuerzo incluso ante la adversidad.

Comprometerse no es solo una promesa, es una declaración de intención acompañada de acción. Es decir: "**me envío a mí mismo hacia adelante"**, con responsabilidad y propósito. El crecimiento personal empieza cuando nos comprometemos con nuestra evolución.

Comprometerse con uno mismo

El compromiso con uno mismo es uno de los actos más poderosos y transformadores del desarrollo personal. No depende de factores externos, sino de una decisión interna que implica **ser leal con tus propias metas, valores y propósito.** Para lograrlo, se necesitan varios elementos clave:

1. Vivir con intención:

El primer paso para comprometerte contigo mismo es **reconocer cómo quieres vivir,** cuáles son tus expectativas, tomar conciencia de vivir el presente y evitar dejarte llevar por las expectativas de otros. Significa actuar desde tus valores, prioridades y propósitos, eligiendo con claridad en qué enfocas tu tiempo, energía y atención. No se trata de tener todo bajo control, sino de **vivir de forma más presente, auténtica y alineada contigo mismo.** Es pasar de reaccionar a exigencias del entorno a crear tu vida con sentido.

2. Propósito definido:

Tener un propósito en mente es indispensable para lograr un objetivo. **Sólo podrás comprometerte en algo que conoces.** Al crear tu propósito la mente toma nota de que existe. Comprometerse con uno mismo implica explorar, reconocer qué proporciona sentido en lo que haces o quieres hacer, definir metas, experimentar la sensación de cómo te sentirás cuando lo obtengas.

3. Cohesión interna:

El compromiso verdadero no nace de la presión externa, sino de la **coherencia entre lo que piensas, sientes y haces.**

4. Autodisciplina emocional y mental:

Comprometerse contigo mismo es el **empuje mental que da la fuerza de voluntad,** el actuar incluso cuando no tienes ganas de hacerlo o tienes dudas. Requiere constancia, resiliencia y la capacidad de **gestionar tus emociones sin sabotearte.**

5. Responsabilidad personal:

Sólo podrás comprometerte contigo mismo cuando asumas que **eres el principal responsable de tu bienestar, tu desarrollo y tus elecciones.** Eres responsable cuando asumes el control de tus propias acciones y de sus consecuencias.

6. Empoderarse de sí mismo:

Es tomar **el control de tu vida,** decisiones y emociones, reconociendo tu propio valor, capacidades y derechos. Es uno de los procesos que produce más energía de crecimiento personal.

7. Flexibilidad y tolerancia:

Estar comprometido no implica rigidez ni autoexigencia extrema, por el contrario es adaptarse a los cambios, aceptar que no todo saldrá igual que como lo planeas y **soltar el control excesivo.**

8. Compasivo con los propios errores:

También implica adaptarte y **aprender de tus caídas sin renunciar a seguir en tu camino** con actitud positiva y con la frente en alto. Nuestra identidad no es fija, todos podemos cambiar, desarrollarnos y crecer. Los seres humanos no somos "productos terminados", somos seres en constante evolución. Ser compasivo contigo mismo invita a reconocer que eres humano y que equivocarse forma parte del proceso de crecer.

9. Rutinas en sintonía:

Tus acciones diarias reflejan y apoyan lo que realmente quieres lograr en la vida. Es vivir con intención: que lo que **haces hoy construye el mañana que deseas.** En lugar de actuar en piloto automático, eliges conscientemente hábitos que te acercan a tus metas y valores. Por ejemplo, si tu propósito es cuidar tu salud, una rutina alineada puede incluir dormir bien, alimentarse con conciencia y moverse cada día.

10. Visión alineada:

El compromiso contigo mismo trasciende lo inmediato. Se trata de cultivar una relación sólida contigo, incluso cuando no hay resultados visibles todavía. **Es una inversión en tu futuro.**

11. Autonomía:

En el contexto del compromiso con uno mismo, la autonomía implica ser coherente con lo que uno elige, **mantenerse fiel a tus metas personales y actuar con integridad,** sin depender de presiones externas para sostener ese compromiso.

En conclusión, **comprometerse con uno mismo** trae beneficios profundos y duraderos. **Fortalece la autoestima,** ya que actuar con coherencia refuerza la confianza personal. **Aumenta la claridad y el sentido de propósito,** permitiendo tomar decisiones alineadas con los propios valores. Además, **promueve la resiliencia,** porque el compromiso interno actúa como motor para superar obstáculos. En última instancia, este tipo de compromiso **impulsa el crecimiento personal** y genera una sensación de **satisfacción y autenticidad en la vida.**

REFERENCIAS:

¿QUÉ ES UN COMPROMISO PERSONAL?
https://www.euroinnova.com/blog/que-es-un-compromiso-personal

SEIS CLAVES PARA CUMPLIR CON LOS COMPROMISOS PERSONALES Y SER MÁS EXITOSO
https://www.mundana.us/blog/el-compromiso-personal